

В. Д. Сабилов

Научный руководитель:

Е. Г. Корнильцева

Уральский государственный экономический университет

Екатеринбург

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: актуальность темы исследования обусловлена возрастающим влиянием социальных сетей на развитие личности. В последнее время одной из основных форм проведения досуга молодежью стало пребывание в социальных сетях. Автор обозначил факторы, влияющие на зависимость от социальных сетей, проанализировал степень их воздействия на сознание молодежи.

Ключевые слова: социальная сеть, Интернет, студенчество.

V. D. Sabirov

Scientific supervisor:

E. G. Korniltseva

Ural State University of Economics

Yekaterinburg

DEPENDENCE ON SOCIAL NETWORKS AMONG YOUNG PEOPLE

Annotation: the relevance of the research topic is due to the increasing influence of social networks on personal development. Recently, one of the main forms of leisure activities for young people has become a stay in social networks. The author identified the factors that influence the dependence on social networks, analyzed the degree of their impact on the consciousness of young people.

Keywords: social network, Internet, students.

По причине активного использования социальных сетей актуализируется пласт самых различных проблем, одной из которых является

компьютерная зависимость. Социальные сети приобрели огромную популярность среди населения нашей страны. Они практически заменили живое общение. По результатам опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), большинство россиян (62 %) имеют аккаунты в социальных сетях, около половины (45 %) граждан старше 18 лет пользуются ими почти каждый день [1].

В нынешнее время гаджет является неотъемлемым атрибутом повседневной жизни людей, вследствие чего возникает вполне закономерный вопрос: «Что это за явление и опасно ли оно для общества?» Зависимость от социальных сетей или возможность широкого круга общения приносит мнимую радость в жизнь людей. Пользователи социальных сетей полагают, что через цифровые платформы они становятся ближе друг к другу, но это не так. Они не замечают, что неосознанно перестают общаться с людьми, которые вступают в коммуникацию с ними в реальной жизни. Если обратить внимание на поведение людей в ресторане или баре, то в большинстве случаев, можно увидеть, как многие из них активно пользуются гаджетами. На сегодняшний день очень актуальна проблема зависимости от социальных сетей, поэтому необходимо искать пути ее решения. Отдельные социологи характеризуют это явление как бомбу замедленного действия в социальной сфере.

Социальные сети отображают все проблемы современного мира. Они оказывают как положительный, так и отрицательный эффект. К положительным относятся: коммуникации с друзьями, родными и близкими, с которыми в силу каких-то причин невозможно увидеться; поиск полезной информации; возможность выполнять работу удаленно; заказ товаров и услуг на дом; свободное высказывание собственного мнения.

Но есть и другая сторона медали, в нашем случае — отрицательный эффект. Это частое времяпрепровождение в социальных сетях в ущерб реальной жизни, вследствие чего возникает психологическая зависимость от социальных сетей, т. е. своего рода заболевание [2].

Наблюдается тенденция увеличения количества проведенных часов в социальных сетях. По утверждению психологов, социальные сети зомбируют людей. Сначала люди просто этого не замечают, они

испытывают удовольствие от общения в виртуальном мире, но потом перестают замечать, как резко ухудшается их настроение при невозможности зайти в социальную сеть. Многие не только дома, но и на работе или при общении в жизни с друзьями постоянно ищут новых знакомых, пишут сообщения, публикуют фотографии или видео. Это ввергает человека в стресс и даже может привести к нервному срыву. Такое поведение отрицательно влияет на производительность и по этой причине многие компании терпят убытки.

Зависимость от социальных сетей носит динамично развивающийся характер. Сначала человек проявляет интерес к различным видам социальных сетей, регистрируется, заполняет информацию про себя, ищет своих друзей, подписывается на различные группы. Потом он активно погружается в виртуальную среду и увязает в бесконечных переписках, просмотрах видео, мемов (единиц культурной информации), а иногда даже бездумно просматривает по нескольку раз новостную ленту. Затем это перерастает в патологическую зависимость. Без посещения социальной сети, по мнению многих людей, день проходит скучно и непродуктивно.

Выделяют три группы зависимости от социальных сетей:

1. Пользователи, которые посещают редко подобные платформы и общаются на уровне здоровой рассудительности.
2. Люди, которые отвергают социальные сети.
3. Зависимые пользователи [3].

Медицинские специалисты признают нормальную привязанность индивида к проведению времени за компьютером, выделяя при этом физические и психические симптомы. Например, наркотическая зависимость в медицинском смысле определяется как неотвязная потребность в использовании привычного вещества. С социальными сетями ситуация аналогичная. По мнению специалистов, факторы зависимости от социальных сетей могут быть следующими: низкая самооценка, неуверенность в себе, некоторое отрицание себя. Социальные сети позволяют выкладывать в профиль аккаунта фотографии, которые заранее «отфотошоплены», либо сделаны в выигрышном ракурсе, или же поставить на аватарку не свою фотографию. В социальных сетях можно открыто или анонимно высказывать свое мнение, а благодаря лайкам у пользова-

телей поднимается «виртуальная» самооценка. Люди, страдающие от одиночества, обделенные любовью родных, имеющие «комплекс неполноценности», недовольные жизнью и своей внешностью, оказываются заложниками «виртуального» мира [4]. В большинстве случаев — это фантазеры или жаждущие животрепещущих ощущений. Психологи классифицируют таких людей как психически неустойчивых. У них обнаруживается хроническое расстройство сна, сухость глаз и резкое ухудшение настроения при отсутствии возможности выхода в Интернет. Постоянное времяпрепровождение в социальных сетях создает у них повышенный уровень дофамина — аналога адреналина [5]. Обсуждение, общение в чатах, просмотр картинок и видео — вся характерная для социальной сети атрибутика вызывает возбуждение, прилив энергии и выброс эндорфина. Вследствие этого у человека появляется жажда испытывать подобное состояние чаще. Теперь Интернет и социальные сети для него — это средство для получения удовольствия и эмоциональной разгрузки. «Виртуальный» потребитель в некоторой степени теряет связь с реальным миром. Дефицит живого общения негативно сказывается на общем состоянии здоровья, ухудшает работу иммунной системы, нарушает гормональный баланс внутри организма. Также страдают сосуды, нарушается процесс мышления. Все это способствует развитию серьезных заболеваний у человека [Там же].

Особую опасность социальные сети представляют для подростков, ведь у них еще не сформирована психика. У них складывается ложное впечатление, что дружбу, любовь, уважение очень просто получить, а также разрушить. Как показывает нынешняя практика, молодые люди не готовы к реальной жизни, где ко всему нужен обдуманый подход. Они становятся нетерпеливыми, непредсказуемыми, импульсивными и ленивыми. И, что самое страшное, могут под влиянием сильных эмоций совершить попытку самоубийства, как показал случай с игрой «Синий кит», финальной целью которой является самоубийство [6]. И все это из-за несоответствия между виртуальной, быстро развивающейся жизнью в Интернете, и реальной, размеренной жизнью.

Для борьбы с зависимостью от социальных сетей во многих образовательных заведениях, офисах закрывают доступ в Интернет

(ставят аппараты подавления сигнала или блокируют популярные для общения сайты). Также во многих организациях существует система штрафов за пользование социальными сетями в рабочее время. Многие менеджеры или владельцы бизнеса стараются сформировать атмосферу «работы без социальной сети» в коллективе.

Обобщая сказанное, стоит отметить, что виртуальное общение — оперативный способ получения информации в любое удобное время (без нарушения этикета и устоев общества). Поиск нужного человека стал исчисляться несколькими кликами «мышки». Благодаря открытости информации, сведения о жизни конкретного человека перестали быть только его собственностью. С развитием социальных сетей у некоторых молодых людей, которые только начинают осваивать виртуальное пространство, появляется две жизни: одна в социальной сети, вторая в реальности. От выбора зависит будущее, карьера, положение в обществе и пр. В результате анализа проведенных исследований мы выяснили, что социальные сети для большинства респондентов — это мобильность, общение на расстоянии, поиск информации. Но также нельзя забывать о негативном влиянии, оказываемом ими на психику пользователей.

Библиографические ссылки

1. Каждому возрасту — свои сети // ВЦИОМ : сайт. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116691> (дата обращения: 20.03.2020).
2. *Бартлетт Д.* Подпольный интернет. Темная сторона мировой паутины. М. : Эксмо, 2017.
3. *Кросс Р, Паркер Э.* Невидимая Сила Социальных Связей. Как на самом деле работают организации. Киев : Калидос Пабблишинг, 2006.
4. *Kuzmina O., Korniltseva E.* The time competence and overcoming difficult life Situations // SGEM international multidisciplinary scientific conference on social sciences and arts. Sofia, 2017. Book 3, vol. 2. P. 447–454.
5. Дофамин — величайший обман мозга или как эмоционально не выгорать // Econet : сайт. URL: <https://econet.ru/articles/79434dofamin-velichayshiy-obman-mozga-ili-kak-emotsionalno-ne-vygorat> (дата обращения: 20.03.2020).
6. Что такое «Синий кит»? // Onlineotvetchik. URL: <https://onlineotvetchik.com/chto-takoe-igra-sinij-kit.html> (дата обращения: 20.03.2020).